



ほけんだより

2025年12月
ふじみ保育園
保健室

今年もあと1か月になりました。12月21日は冬至です。ゆず湯にゆったりつかり、かぼちゃを食べてかせ知らず。年末にかけて何かと忙しくなる季節ですが、そんなときこそお子さんの体調管理には十分に気を配りたいですね。

日中も冷え込んできますが、お日様と一緒に外で思いっきり遊びましょう。

12の目標

寒さに負けず元気に遊ぶ

手洗いうがいをしよう



12月の予定

園医健診 26日(金) たんぽぽ
うんちと栄養 8日(月) くすのき
咳エチケット 5日(金) くるみ



11月の感染症は、インフルエンザAが全体で18名の感染の報告がありました。また園全体としては、熱・鼻水・咳のお子さんが多くみうけられました。今年はマイコプラズマが流行しています。咳がなかなか治らない場合は早めにかかりつけの病院に受診しましょう。

また全国的にインフルエンザAが猛威を振るい増加傾向にあります。密を避けて、手洗い・うがいを行い予防して行きましょう。咳が出る時はマスク・咳エチケットを心がけて行きましょう。

<保護者の方にお願ひ>

予防接種後は副反応(発熱や蕁麻疹など)が出やすいため、自宅でお子さんの様子を観察してください。接種後は自宅でゆっくり休むようにしてください。よろしくお願ひします

<<インフルエンザ>>

症状 : 急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、咳、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れることもあります。感染力がとても強く、普通の風邪よりも、症状が重いのが特徴です。

原因 : インフルエンザウイルスの感染によって発症します。

対応 : 感染予防のために、こまめに手洗い・うがい、外出時はマスク、室内の温度・湿度の保つ(室温16~18℃、湿度60%が目安)インフルエンザ予防接種(接種しても発症することがありますが、症状が軽く済むことが多いようです)

★インフルエンザは感染力が非常に強いです。保育園は集団生活の場です。急な高熱等の症状がある時は、病院受診をおねがいします。受診後の結果もお手数ですが園にご連絡下さい。また登園の際には保護者が記入するインフルエンザ専用の登園届が必要になります。「インフルエンザの出席停止」は発症した後5日経過し、かつ、解熱した後3日が経過するまでです。何か解らない事は、担任や看護師にお声かけください。

*登園届はホームページからもダウンロード出来ます。

ノロウイルス



この時期の下痢・嘔吐は、「ノロウイルス」を疑って対応しましょう！

ノロウイルスってなに？

ノロウイルスは人だけに感染して下痢やおう吐などの症状を引き起こし、人の小腸で増えるウイルスです。1年を通して発生は見られますが、11月～2月頃発生のピークになる傾向になります。この時期下痢嘔吐で受診して「感染性胃腸炎」と言われたものにはノロウイルスによるものが多いようです。



感染するとどうなるの？

ノロウイルスに感染すると、1～2日の潜伏期間の後に、下痢、おう吐、吐き気、腹痛の症状が現れます。軽度の発熱を伴う場合もあります。

これらの症状が1～2日続いた後に治ります。感染していても発病しない場合や、軽いカゼの症状の場合もあり、自分がノロウイルスに感染していても気づかない場合もあるので注意が必要です。



ウイルスは強いぞ！

どうやって感染するの？

ほとんどが経口感染（口から体内に入り込むこと）です。

- ①ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染する。
- ②ノロウイルスに感染した人の便やおう吐物などから感染する場合。
感染力が強く、100個程度で感染、発症するといわれている。感染した便やおう吐物の1g中に1000万個～10億個も含まれているといわれている。



予防と処理方法



★基本は手洗い

ウイルスほとんどの場合、感染経路となるのが手指です。石鹸を使い十分にこすり洗いをして、水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。

★排泄物、嘔吐物の処理

処理する人自身への感染と、部屋の中への汚染拡大を防ぐため、迅速、確実に行う必要があります。（手袋、マスク、専用のエプロンを使用する。ふき取りと消毒を徹底する。乾燥するとウイルスが室内に散る）

★処理時の換気

大きく窓を開け室内に新鮮な空気を入れ、換気を行います。（室内にウイルスを滞留させないように）

★衣類の消毒

汚物がついたオムツや衣類等のリネンを取り扱った人の手や体（衣服等）にウイルスが付着し感染を拡大、又、洗うことで、周囲にウイルスを飛び散らせてしまいます。二次感染を防ぐ処理が必要です。（塩素系の漂白剤（ハイター等）で消毒する。アルコール類は効果がない。）

0.02%濃度：水2ℓにハイター10ml＜ペットボトルのキャップ2杯＞

園では上記のことを考慮し、衣類等はそのままお返ししています。お手数おかけしますが、よろしくお願いいたします。

